

IP No. 30-FA

# سلامت روان در بهبودی



## به دنبال کمک حرفه‌ای

ما به تشخیص حال کسی نمی‌پردازیم و بهبودی یا چگونگی پیشرفت بیماران خود را پیگیری نمی‌کنیم، در حقیقت مریض نداریم و فقط عضو می‌پذیریم. گروه‌های ما خدمات حرفه‌ای، درمانی، طبی، قانونی یا روان‌درمانی ارائه نمی‌دهند. ما صرفاً انجمنی هستیم که از معتمدان در حال بهبودی تشکیل یافته و به‌طور منظم گرد هم جمع می‌شویم تا به پاک ماندن یکدیگر کمک کنیم

چگونگی عملکرد، "سنت هشتم"

سنت هشتم در معتمدان گمنام به خوبی نشان می‌دهد که تمرکز ما بر اشتراک‌گذاری پیام بهبودی از اعتیاد است. معتمدانی که افکار و نگرانی‌هایی در ارتباط با سلامت روان‌شان دارند، ممکن است بخواهند به دنبال کمک و درمان تخصصی و حرفه‌ای بگردند. برخی از اعضا کمک گرفتن از حرفه‌ای‌ها یا متخصصین در شرایط بحرانی خارج از بهبودی در NA را تجربه کرده‌اند، دیگران ممکن است متوجه شده باشند که به درمان طولانی‌مدت و مصرف داروها نیاز دارند. گزینه‌های بسیاری در دسترس ما قرار دارد؛ ما درباره آنچه که فکر می‌کنیم بهترین است تحقیق می‌کنیم و آنها را با راهنمایان و متخصصان مراقبت‌های پزشکی مرتبط و مناسب، در میان می‌گذاریم. تجربه مشترک ما به خوبی در فصل چهارم کتاب پاک زیستن به ثبت رسیده است: وقتی از ابزارهای موجود

"اگرچه ویژگی‌های بهبود سلامت روان در زندگی من (دارو، درمان و سایر گزینه‌های درمانی) ممکن است مسائل خارجی باشند، اما پرداختن به مشکلات سلامت روان من و بهبودی در این زمینه، به همان اندازه در توانایی پاک ماندن و کارکرد برنامه بهبودی معتمدان گمنام حیاتی و مهم است، که عاجز بودن، تسلیم شدن و پیدا کردن نیرویی برتر از خود."

در برنامه معتمدان گمنام، هر معتمد که تمایل به قطع مصرف دارد، میتواند یک عضو باشد و هیچ عضوی از معتمدان گمنام دیگر نیاز نیست در بهبودی تنها باشد. بهبودی پیوند مشترک ما است. اگرچه بعضی از ما ممکن است بخاطر تخریبی که در اعتیاد داشته‌ایم، احساس ناامیدی کنیم، اما در مانده نیستیم. ما قادر به بهره‌گیری از تجربیات و پیشنهادات اعضای در حال بهبودی دیگر در معتمدان گمنام هستیم.

پاک شدن و کارکرد قدمها در NA همه ما را به سمت پیدا کردن راه‌هایی جهت مراقبت بهتر از افکارمان، جسممان، احساساتمان و روحمان سوق می‌دهد. از طریق فرایند کارکرد قدمها با یک راهنما و یادگیری اینکه از خودمان مراقبت بهتری داشته باشیم، در نقطه‌ای از فرایند بهبودی، بسیاری از ما درمی‌یابیم که لازم است تا برای بعضی مشکلاتمان به غیر از اعتیاد کمک خارجی دریافت کنیم.

این نشریه بازتابی است از تجربیات مشترک اعضا NA از جمله کسانی که متوجه شدند که لازم است جهت نگرانی‌های خود در رابطه با سلامت روان‌شان از خارج و یا از اعضای که در کنار ایشان در حال بهبودی هستند، کمک دریافت کنند. در این پمفلت، بخش‌هایی جهت کمک به تمام اعضای NA جهت روبرو شدن با چالش‌های احتمالی موجود است. چالش‌هایی مانند: تصمیم در رابطه با کمک گرفتن از خارج، نگرانی‌های مربوط به استفاده از دارو، لکه‌نگ‌ناشی از مشکلات سلامت روان، بهبودی، خدمت و حمایت از یکدیگر.



پزشکی مصرف شوند، ما خود درمانی نمی کنیم. بسیاری از ما متوجه شده ایم در میان گذاشتن اینکه دارو مصرف می کنیم با راهنمایمان و چند دوست دیگری که در برنامه ما پشتیبان مان هستند، کاری عاقلانه است. این کار به ما کمک می کند تا مسئول باشیم و به دیگران اجازه می دهد تا "چشم و گوش" ما باشند.



هنگام استفاده از دارو، توجه و آگاهی داشتن از تغییراتی که ممکن است برای ما رخ دهد، مهم است. هرچه بیشتر از پاکی ما میگذرد، تغییرات جسمی و عاطفی ما نیز بیشتر می شود. گاهی اوقات، این تغییرات ممکن است بر وضعیت سلامت روان ما تأثیر بگذارد. مشارکت صادقانه ی هرگونه تغییر مشاهده شده با راهنمایمان، متخصصین مراقبت های پزشکی و دوستان حامی ما، گامی مهم و اساسی در حفظ برنامه بهبودی است.

بسیاری از ما، به صورت فردی یا در جلسات شنیده ایم که اعضای که دارو مصرف می کنند پاک نیستند. اگرچه برخی از داروهای روان درمانی جهت کمک به عوارضی که در تضاد با سلامتی، سازندگی و زندگی بدون مواد مخدر هستند، تجویز می گردند. اعضای که طبق دستور پزشک متخصص از داروهای روان درمانی استفاده می کنند، پاک شناخته می شوند.

برای خود استفاده می کنیم - توسط تماس با راهنما، و به دنبال تجربه، نیرو و امید دیگران بودن، اجازه دادن به گروه حامی ما برای پشتیبانی از ما، و مراجعه به پمفلت "در دوران بیماری" و سایر نشریات NA - ما قادر به تصمیم گیری هستیم و می توانیم با آن راحت باشیم، و برای انجام کار درست بعدی اقدام می کنیم. "ما آزادی که بتوانیم بهبودی خود را از اعتیاد در NA دنبال کنیم.

ما از طریق مشارکت صادقانه با یک راهنما، بهبودی خود را پیگیری می کنیم. بسیاری از ما دریافته ایم که شرم و پنهان کاری در هر زمینه ای از زندگی ما دریچه ای برای لغزش باز می کند. ما باید در مورد سلامت روان خود همراه با هر دارویی که در دوران بهبودی خودمان استفاده می کنیم، صادق و راستگو باشیم. همکاری نزدیک با راهنمایمان و سایر اعضای قابل اعتماد در NA می تواند به ما کمک کند، تا از انگیزه های خود آگاهی داشته باشیم. هر یک از ما مسئول بهبودی و سلامت خود هستیم.

## دارو و سلامت روان

می توان از اعتیاد فعال در NA رهایی یافت و از داروهای تجویز شده توسط یک متخصص مراقبت های پزشکی برای بیماری روانی نیز استفاده کرد.

پمفلت دردوران بیماری، "مسائل سلامت روان"

در NA، هدف اصلی ما رساندن پیام بهبودی است - درست است که شرایط ناخوشایند و نامطلوب ممکن است بوجود آید، اما اهمیتی ندارد. تلاش برای پرداختن به مشکلات و چالش های سلامت روان، فراتر از رساندن پیام ما یا کمک به معترضان دیگر برای پاک ماندن است. در جلسات، هیچ کس حرفه ای نیست. همه ما معتادانی هستیم که به دنبال رهایی از اعتیاد فعال هستیم.

ممکن است در دوره ای از بهبودی به ما توصیه شود از داروهایی برای درمان وضعیت سلامت روانی خود استفاده کنیم. لازمست داروها طبق دستورالعمل متخصصین مراقبت های



## لکه ننگ و شرم

درگیری ما با بیماری مان و نحوه‌ای که بیماری روانی بر روی بهبودی ما تأثیر می‌گذارد یک "مسئله درون انجمنی" است. نیاز است تا این تمایز را قائل شویم، و حتماً کمک مضاعف و لازم را دریافت کنیم و اجازه ندهیم تا لکه ننگی که در جلسات در مورد بیماری و مصرف دارو وجود دارد، یا اشتباهاتی که درباره رابطه بین بهبودی و بیماری روانی وجود دارد، سد راه ما شوند.

کتاب پاک زیستن، "جسم ما"

به عنوان معتاد، ممکن است مستعد رفتارها و کارهایی باشیم که با اصول روحانی مطابقت نداشته باشند. به سادگی می‌توان اینگونه توصیف کرد که قلب و سر ما همیشه تنظیم و یکدست نیست. گاهی اوقات سالها طول می‌کشد که در بهبودی و با کار کردن قدم‌ها با یک راهنما، مهارت‌های خود را با اصول روحانی مانند شفقت، پذیرش، همدلی و مهربانی بهبود بخشیم. ما ممکن است به قضاوت پردازیم و به شیوه‌هایی رفتار کنیم تا نسبت به دیگران که مانند ما نیستند تبعیض قائل شویم و دلایلی برای جدا کردن خودمان از دیگران نیز پیدا کنیم. ما می‌توانیم از راهنما یا دوستان مان در NA تجربه، نیرو و امیدشان را درخواست کنیم. در NA هدف اصلی ما رساندن پیام امید است، و نه قضاوت. برخی از ما که با چالش‌های سلامت روانی روبرو هستیم، ممکن است تصمیم بگیریم مراقب سطح جزئیاتی که هنگام مشارکت در جلسات در اختیار دیگران می‌گذاریم باشیم.

ما به جای مشارکت با جزئیات کامل در جلسات بهبودی، با راهنمایمان و اعضای قابل اعتماد در معتادان گمنام بر روی راه‌هایی که وضعیت ما بر بهبودی ما تأثیر می‌گذارد، کار می‌کنیم. به هر حال، وجه مشترک همه ما بهبودی است. مشارکت یک عضو:

"من سالها در تقلا و کشمکش با حس شرمندگی از شرایط روانی خود بیش از شرمندگی از اینکه معتاد بودم، گذراندم. امروز متوجه شدم که مراقبت از سلامت روانی من بخشی مهم در بهبود کلی من است، و مانند هر چیز دیگری، روند انجام این کار، راه حلی برای کشمکش‌هایم است."

برخی از اعضا ممکن است به دلیل شرم، مستعد انزواطلبی باشند که به ویژه در مورد آن دسته از ما که از مشکلات و چالش‌های سلامت روانی رنج می‌بریم، بسیار صادق است. بسیاری از ما با این جمله آشنایی داریم که "یک معتاد تنها همنشینی بد است." وقتیکه فقط افکار خودمان را همنامی ما باشد، انزوا ما را به مکانهای تاریکی هدایت خواهد کرد. گاهی اوقات ما اسیر افکار منفی می‌شویم. در بهترین شرایط، این نوع طرز تفکر ممکن است ما را ترغیب کند که با راهنمایمان یا دوست مورد اعتماد خود تماس بگیریم یا ما را وادار کند که به جلسه برویم. در شرایط کمتر مطلوب، ممکن است تا حدی پیش برویم که خود را سرگرم فکرهایی برای آسیب رساندن به خودمان کنیم. اگرچه ممکن است رهایی از احساس ناامیدی غیرممکن بنظر برسد، به خصوص اگر فکر خودکشی داشته باشیم، اما ما باید درصدد درخواست کمک بر آییم و اقدام نماییم. ما باید خود را از گوشه تاریک بیرون بیاوریم و به زندگی در برنامه بهبودی بازگردیم. ما باید شرم و لکه ننگ را رها کنیم. برای بعضی از ما، اگر می‌خواهیم برنامه بهبودی خود را در NA ادامه دهیم، کار با متخصصان سلامت روان، ممکن است ضروری باشد. ما همانطور که با خود صبوری و شفقت را تمرین می‌کنیم، بارقه‌ای از امید را می‌بینیم که به تغییر فکر ما کمک می‌کند، ما دوباره در حال پذیرفتن بهبودی خود هستیم.



## بهبودی در NA اتفاق می افتد

هر کاری که انجام می‌دهیم، و هر چیزی که به عنوان یک انجمن برای ما مهم است، همگی در ارتباط با پیام ساده ما از امید و آزادی است ..... هیچ کس نه آنقدر بیمار است نه آنقدر سالم، نه آنقدر ثروتمند است نه آنقدر فقیر، نه آنقدر اصلاح ناپذیر است نه آنقدر دور از دسترس. این برنامه در دسترس همگی قرار دارد.

اصول راهنما، "سنت پنجم"

از تمامی معتادان در جلسات NA استقبال می‌شود و همه در شنیدن پیام نجات بخش NA آزاد هستند. وقتی در جلسات با دیگران هم ذات‌پنداری می‌کنیم، احساس تعلق نیز پیدا می‌کنیم. با پاک بودن، ما مشتاقانه تلاش می‌کنیم تا در این راه حل زندگی کنیم و اصول روحانی را در همه امور خود به اجرا درآوریم. این فقط با یک خواستن تنها بدست نمی‌آید، بلکه ما با یک راهنما کار می‌کنیم، قدم‌ها را کار می‌کنیم و بهبودی خود را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم. صرف نظر از مشکلات و چالش‌های سلامت روان، ما تشویق می‌شویم تا اصول بهبودی را به روشهایی انجام دهیم که اعتقادات شخصی خودمان را نیز ارج می‌نهد. قدم یازدهم در کتاب چگونگی عملکرد به ما یادآور می‌شود که "آزادی مطلق و بی‌قید و شرط داریم تا به هر نیروی برتری که انتخاب کرده ایم باور داشته باشیم." بهبودی برای هر معتادی که می‌خواهد مصرف خود را متوقف کند و مایل به تلاش است، کارساز است.

آن عده از ما که از مشکلات و چالش‌های سلامت روان رنج می‌بریم، ممکن است بخواهیم شرایط خود را انکار کنیم و ممکن است در معرض خطر خود فریبی در ارتباط با شرایط خود باشیم. انکار به درد ما نمی‌خورد. ما به خود مدیون هستیم که با شهامت و پشتکار با ترس خود روبرو شویم. یک معتاد با مشکلات و چالش‌های سلامت روان وضعیت خود را این چنین خلاصه نمود و گفت: "اگر من بر روی هر دو بهبودی و سلامت روانی کار نکنم، در هیچ یک موفق نخواهم شد." کار ما در رابطه با خویشتن‌پذیری نه تنها برای بهبودی، بلکه برای سلامت روان نیز بسیار مهم است. ما یاد می‌گیریم که با زندگی و شرایط خاص آن روبرو شویم.

خدمت هدیه بی‌نظیر ماست - چیزی که هیچ کس نمی‌تواند آن را از ما بگیرد. ما می‌بخشیم و دریافت می‌کنیم. از طریق خدمت، بسیاری از ما مسیری گاه‌طولانی را آغاز می‌کنیم و تبدیل به اعضای مفید برای جامعه می‌شویم.

فقط برای امروز، یازدهم اردیبهشت

خدمت یک عمل گروهی و جمعی است که توسط همکاری با دیگران حاصل می‌شود، چه در یک گروه چه در یک کمیته خدماتی. ما باید صادقانه در این مورد تأمل کنیم که آیا برای موقعیت خدماتی که در نظر داریم، مناسب هستیم یا خیر. این ممکن است فراتر از آن باشد که ما فقط شرایط لازم برای آن موقعیت خدماتی را داشته باشیم. ما آماده ایم که توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را با راهنمایمان یا یک عضو در حال بهبودی دیگر ارزیابی کنیم.

این برای همه ما صادق است، اما اگر مشکلات و چالش های سلامت روان ما در توانایی ما برای خدمت کردن در موقعیتی خاص تداخل داشته باشد، ممکن است اهمیت ویژه ای پیدا کند. گاهی اوقات، ممکن است متوجه شویم که خدمت در سطح گروه بهترین راه مناسب است، در سایر مواقع ممکن است به دلیل تجربه زندگی، اعتماد به نفسی داشته باشیم که سمتی در کمیته خدماتی برای ما مناسب باشد. از طریق خود-آگاهی و کارکرد قدم ها با یک راهنما و یک نیروی برتر می توانیم صرف نظر از وضعیت مان در زمینه سلامت روان و دارودرمانی، جایی را در خدمات جهت ادای دین پیدا کنیم.

### حمایت از یکدیگر

ما انتخاب می کنیم که یک نیرویی مثبت در زندگی افراد اطرافمان باشیم. از طریق فرایند کارکردن قدم ها به ما این توانایی داده شده است که آن کسی که هستیم را دوست داشته و بپذیریم و قادر به دوست داشتن واقعی دیگران نیز باشیم. در دوران بیماری، "حمایت از اعضا دارای بیماری"

یکی از راه های حمایت ما از دیگران در NA راهنما بودن است. راهنما بودن نمایش قدردانی و سپاسگزاری است. هر زمان که از ما خواسته می شود راهنمای عضوی شویم، ما باید از مزیت و امتیاز راهنما بودن آگاه باشیم. در پشتیبانی و راهنما بودن برای کسانی که ممکن است مشکلات و چالش های آنها با ما متفاوت باشد، ما عشق بدون قید و شرط را تمرین می کنیم تا از اعضا دیگر حمایت کرده و شکاف بین انزوا و اتحاد را پر کنیم، که همه جانبه است. ما هر عضوی که می خواهد بهبود یابد را در آغوش می کشیم.

همه ما از همدلی، گوش دادن توأم با همدردی و حمایت در این انجمن بهره مند می شویم. از طریق عشق، یاد می گیریم که خودمان را آنطور که هستیم، بپذیریم. آن دسته از ما که دارای مشکلات و چالش های سلامت روان هستیم به اندازه سایر اعضا از حمایت سایر معتادان، قدردانی می کنیم. حمایت از یکدیگر، اتحاد در عمل است. در NA ما می کوشیم تا از فرصت بهبودی برابر برای همگان، اطمینان حاصل کنیم. به صورت فردی و جمعی می توانیم چراغ امید باشیم و به دیگران کمک می کنیم تا از اعتیاد رهایی یابند.

وقتی خیرخواهی، پشتوانه و انگیزه عضو و انجمن باشد، ما در حد اعلای تکامل و آزادی خود هستیم. (کتاب پایه، معتادان گمنام، "سمبل ما") همه معتادان از یک پارچه بریده نمی شوند (مانند یکدیگر نیستند)، اما سمبل ما به ما می گوید که ما به اندازه کافی جا "برای تجلی تمام افراد در حال بهبودی داریم."



Copyright © 2020 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

حق چاپ محفوظ

**World Service Office**

PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999 • F 818.700.0700  
www.na.org

**World Service Office–Canada**

Mississauga, Ontario

**World Service Office–Europe**

Brussels, Belgium  
T +32/2/646-6012

**World Service Office–Iran**

Tehran, Iran  
www.na-iran.org



ترجمه نشریات تأیید شده انجمن NA

Narcotics Anonymous, , ,  و The NA Way  
علائم تجاری ثبت شده برای  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633802995 • Farsi • 12/20  
WSO Catalog Item No. FA3130